

Obsah

Úvod	5
1. Gymnastika	7
1.1. Vývoj gymnastiky	7
1.2. Dělení gymnastiky	8
1.3. Cíl, úkoly, význam a prostředky základní gymnastiky	9
2. Pohybové schopnosti	10
2.1. Silové schopnosti	10
2.2. Rychlostní schopnosti	12
2.3. Vytrvalostní schopnosti	12
2.4. Obratnostní schopnosti	13
2.5. Pohyblivost	14
3. Zásady správného držení těla	15
4. Didaktické problémy vyučovací hodiny základní gymnastiky	17
4.1. Didaktické zásady a metody	17
4.1.1. Didaktické zásady	17
4.1.2. Didaktické metody	18
4.2. Vyučovací hodina	18
4.3. Věkové zákonitosti	19
5. Využití hudby v základní gymnastice	21
6. Zásobník cviků	22
6.1. Cvičení bez náčiní a nářadí	22
6.2. Dvojice	35
6.3. Cvičení se švihadlem	38
6.4. Tyče	41
6.5. Medicinbaly	43
6.6. Činky	46
6.7. Žebřiny	48
6.8. Lavičky	51
6.9. Strečink	53
7. Technika záznamu přípravy úvodní a průpravné části hodiny	56
7.1. Grafický záznam	56
7.2. Záznam přípravy	57
7.3. Ukázky příprav na průpravné části hodiny	57
7.3.1. Cvičení bez náčiní a nářadí	57
7.3.2. Dvojice	59
7.3.3. Švihadla	63
7.3.4. Tyče	65
7.3.5. Medicinbaly	67
7.3.6. Činky	69
7.3.7. Žebřiny	71
7.3.8. Lavičky	73
7.4. Příklad hodiny základní gymnastiky	76
8. Literatura a odkazy	81